



# ការមានតី

## មានទាក់ដែលមានសុខភាពល្អ

ការមេិលថែទាំ  
ទាក់បាប់ផ្ទើមជាតិ  
យុវមុនពេលទាក់  
មានកំណើត ឡើ  
ឡើត ។ អ្នកអាប់  
ផ្តល់ទួចរកអ្នក  
នូវការបាប់ផ្ទើមសុខ  
ភាព ល្អមួយ  
ឡើងជាមុនពេល  
មានតីកីំដោយ ។

### ធៀបហុតីអ្នកក្រោទិន្ន្ថៃ សុខភាពជាល្អទាត់

ធូបជាមួយដែលអ្នកមានតីកីំ ហើយនឹង តួអេណែល៖ ពេលអ្នកមានតីកីំ ។ ការនេះអាមេរិក្ស ឬផ្ទើបាបិតិការាជាមួយដិនក្នុងថ្ងៃសុខភាពរបស់ទាក់ និងរបស់អ្នកជាន់ ។ ហើយ បញ្ចាស់ តួនិងអាមេរិកាម្នាស់បាប់រហូតដល់ ។

### ធៀបហុតីអ្នកក្រោទិន្ន្ថៃ សុខភាពជាល្អ

សូវផ្លូវបាលិតរបស់អ្នក បើអ្នកក្រោរការបាក់ឡើង ។ បាប់ផ្ទើម បើចិត្តនឹងការិយាល័យ និងរបស់អ្នក ។ បើចិត្តនឹងការិយាល័យ និងរបស់អ្នក ។ បើចិត្តនឹងការិយាល័យ និងរបស់អ្នក ។

### មានចាយបានយកចិត្ត និងរបស់អ្នកទូទៅ ការបាប់ផ្ទើមដូច

- ▶ បន្ទីរិយាល័យដែលយកចិត្តរបស់អ្នកមានតីកីំ
- ▶ មានទំនួនដីមានសុខភាពសំរាប់រាយការ
- ▶ បិវិការិយាល័យមានសុខភាពណូ
- ▶ យកចិត្តរបស់អ្នកទូទៅ និងរបស់អ្នក ។
- ▶ បន្ទីរិយាល័យដែលយកចិត្តរបស់អ្នក ។
- ▶ បន្ទីរិយាល័យដែលយកចិត្តរបស់អ្នក ។
- ▶ បន្ទីរិយាល័យដែលយកចិត្តរបស់អ្នក ។
- ▶ បន្ទីរិយាល័យដែលយកចិត្តរបស់អ្នក ។

### អ្នកដែលមិនយកចិត្ត និងរបស់អ្នកមានតីកីំ

- ▶ កុំណុំការ ឯកសារ សារព័ត៌មាន ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ ។ ទាក់បាបសំអ្នកទីនេះត្រូវការពិនិត្យសុខភាពជាល្អទាត់ឡើងទៀត ។
- ▶ កុំណុំកិត្តិកក្នុងអាជីវកម្ម ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។
- ▶ កុំទៅជិតកិច្ចនិងលាក់ ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។

- ▶ កុំទៅជិតវគ្គិសនី ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។
- ▶ កុំទៅជិតវគ្គិសនី ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។

### បិវិការិយាល័យមានសុខភាព

បិវិការិយាល័យតិចចាប់ពីចិត្ត និងរបស់អ្នក ។ ក្នុងចិត្ត និងរបស់អ្នក និងរបស់អ្នក ។ បិវិការិយាល័យតិចចាប់ពីចិត្ត និងរបស់អ្នក ។ បិវិការិយាល័យតិចចាប់ពីចិត្ត និងរបស់អ្នក ។ បិវិការិយាល័យតិចចាប់ពីចិត្ត និងរបស់អ្នក ។

### ចិត្តិការិយាល័យត្រូវដឹងដោយពេលណាមុកមានតីកីំ

- ▶ ត្រូវដឹងដោយពេលណាមុកមានតីកីំ
- ▶ សុំទៅ ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។
- ▶ សារព័ត៌មានទាំងចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។
- ▶ ចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។
- ▶ ឬសូមទៅ ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។

### ប្រាយពីទាក់បាបសំអ្នក

អ្នកទីនេះត្រូវបាបសំអ្នកក្នុងចិត្ត និងរបស់អ្នក ។ ទាក់បាបសំអ្នកទីនេះត្រូវការពិនិត្យសុខភាពជាល្អទាត់ឡើងទៀត ។ ទាក់បាបសំអ្នកទីនេះត្រូវការពិនិត្យសុខភាពជាល្អទាត់ឡើងទៀត ។ ទាក់បាបសំអ្នកទីនេះត្រូវការពិនិត្យសុខភាពជាល្អទាត់ឡើងទៀត ។

ការបាប់ផ្ទើមសុខភាពណូតីជាម៉ោងយុទ្ធសាស្ត្រ ឬចិត្តទាំងពីរទាត់ឡើងទៀត ។